



COMMISSION FÉDÉRALE DE L'ACTIVITÉ

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

FÉMININE

REGLEMENT TECHNIQUE
SAISON 2026/2027

FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



www.sportetpleinair.fr / www.fsgt.org

SECRÉTARIAT CFA

01 49 42 23 64

Marion.sorre-bosdure@fsgt.org

fsgt.gaf@gmail.com

Table des matières

INTRODUCTION	3
1) BUT ET RAISONS DU CODE DE POINTAGE	3
2) LES RESPONSABLES GYM F.S.G.T G.A.F.....	4
REGLEMENT GENERAL	5
1) LE CODE DE POINTAGE FEMININ.....	5
3) LES AGRES FEMININS	5
4) REGLEMENT CONCERNANT LES ENTRAINEURS ET LES GYMNASTES	6
5) REGLEMENT CONCERNANT LES JUGES	6
6) DROITS A L'IMAGE	7
LES CHAMPIONNATS FEDERAUX.....	8
1) LES CHAMPIONNATS EQUIPES	8
2) LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS	9
3) LES RECOMPENSES.....	10
4) CALCUL DES NOTES	11
5) QUALIFICATIONS, ENGAGEMENTS ET FORFAITS.....	11
6) SAISON 2026-2027	12
PROGRAMMES FÉDÉRAUX.....	14
1) PROGRAMME FÉDÉRAL : DIVISION 1 ET 2	14
2) PROGRAMME DIVISION 3	18
3) PROGRAMME DIVISION 4	20
4) TABLEAU DES DIFFICULTES a FSGT	22
5) AMENAGEMENT DES PROGRAMMES FEDERAUX F.S.G.T G.A.F. : SAISON 2026-2027	23
PROGRAMMES INTERZONES DIVISION 5	26
1) PRESENTATION	26
2) GENERALITES.....	26
3) PROGRAMME TECHNIQUE DIVISION 5	27
4) TABLEAU DES DIFFICULTES a FSGT DIVISION 5.....	29
5) AMENAGEMENT DES PROGRAMMES INTERZONES F.S.G.T G.A.F.	30
AUTORISATION PRÉLÈVEMENT SANGUIN	31

INTRODUCTION

1) BUT ET RAISONS DU CODE DE POINTAGE

Vous avez en main, le "code de pointage" de la gymnastique artistique FSGT. Il s'organise autour des valeurs humaines de la FSGT. : "Amitié, fraternité, égalité, solidarité" et des besoins des sportifs (besoins d'éducation, de santé, de progrès, de convivialité...).

Il s'inscrit dans le contexte de la gymnastique en tant qu'activité culturelle, émotionnelle, éducative, et formatrice de la personnalité. Au fil des années, s'est forgée une tradition de la gymnastique FSGT. Cette tradition est la clé de son avenir.

Il est issu du code de la Fédération Internationale de gymnastique (lui-même inspiré du code FSGT et CSIT précédent) et en garde le fil conducteur. Cependant, le code F.I.G. étant à destination de l'élite mondiale de la gymnastique, il se révèle souvent inadapté à la pratique gymnique pour tous, des clubs et de nos gymnastes.

Le code FSGT prend en compte ce décalage entre les niveaux de pratique et permet à tous, quel que soit l'âge et les compétences, de participer aux différentes compétitions correspondant à chaque niveau. Tout en aidant les meilleures, le code FSGT permet également aux gymnastes les moins expérimentées de se former, d'évoluer, de progresser et de pratiquer avec plaisir la gymnastique.

Pour autant, la gymnastique FSGT ne se réduit pas à ce code : elle s'intègre dans une dimension culturelle pour répondre aux besoins et aux attentes de l'ensemble des pratiquants.

Vous pouvez également participer à son enrichissement et à son élaboration à toute période de l'année et pendant sa remise en chantier.

Faites-en bon usage et bonne saison sportive...

2) LES RESPONSABLES GYM F.S.G.T G.A.F

LA C.F.A GYMNASTIQUE G.A.F

Responsable technique	BOMBEAU Stéphanie	06.20.13.49.95	fsgt.gaf@gmail.com
Responsable juges	BOMBEAU Christine	06.76.29.06.18	
Responsable juges associée	LALAGUE Marie-Reine	06.22.57.62.61	
Trésorerie et programmes notes	BIANCOTTO Marlène	06.11.34.57.71	mbiancotto13@free.fr
Membre associé	VALLET Philippe	06 41 77 62 59	philippevallet58@sfr.fr
Référente fédérale PACSI	POMMIER Emilie	07 56 43 00 49	emilie.pommier@fsgt.org

LES RESPONSABLES DE ZONE

	Responsable Technique	Responsable Juges
PARIS EST	BLANCQUARD Nadine – 06.99.79.79.10	HUBERT Séverine - 06 10 16 39 71
PARIS OUEST	PORCHE Philippe – 06.62.11.51.29	
EST	GEBEL René – 06.49.43.28.43	GONNORD Virginie – 06.17.90.30.83
NORD	LABOUX Alain – 06.62.87.87.56	
SUD	COLONNA Sandra – 06.17.99.47.91	BOMBEAU Christine – 06.76.29.06.18
SUD OUEST	LEBLANC Nicole – 06.82.63.43.59	HUILLET Elodie – 06.35.36.53.17

REGLEMENT GENERAL

1) LE CODE DE POINTAGE FEMININ

L'objectif premier de la F.S.G.T est de permettre au plus grand nombre de gymnastes de participer à des compétitions et de se rencontrer.

Il existe différentes compétitions au sein même des Départements et des Zones, permettant la pratique à tous les niveaux. Par ailleurs, la Filière Fédérale FSGT (aboutissant à des Finales Fédérales) est une filière réservée à nos meilleures gymnastes.

Il apparaît que le Code de Pointage F.I.G (outil de référence mondial de notre discipline) est très élitiste. Or, nous souhaitons garder à l'esprit notre objectif premier : faire participer le plus grand nombre de gymnastes. Bien sûr le Code F.I.G reste notre fil d'Ariane, car il est notre langage Gymnique commun à tous.

Vous constaterez, en utilisant le "Code de Pointage Féminin F.S.G.T", qu'il s'agit d'un programme adapté. Le code FIG est appliqué, notamment en ce qui concerne les écarts de note, les fautes du secteur exécution (petites fautes, fautes moyennes, grosses fautes, chutes), ainsi que les règles spécifiques à chaque agrès.

3) LES AGRES FEMININS

La réglementation, les normes des agrès, des tapis et des tremplins, en compétition, sont celles du code F.I.G en vigueur. Les gymnastes ont l'obligation d'utiliser le tapis de réception de 10 cm à tous les agrès (à défaut, application du code de pointage de -0.50 pts par gym et par agrès).

ENGINS	HAUTEURS A PARTIR DU SOL	EPAISSEUR TAPIS ET LONGUEUR	TAPIS EN PLUS AUTORISÉS
SOL		Praticable dynamique 12X12 m	
SAUT 1 TABLE DE SAUT	1,25 m	20 cm sur 6 m	10 cm
BARRES ASYMETRIQUES	B. inférieure 1,75 m B. supérieure 2,55 m Ecart Barres 1,80 m maxi	20 cm sur 10-13 m	10 cm
POUTRE	1,25 m	20 cm, Long : 8m coté entrée, 4 m côté sortie	10 cm

Les gymnastes, Poussines, Benjamines et Minimes sont autorisées à utiliser le TRAMPO-TREMP (au saut de cheval) ou le double tremplin à la poutre et aux barres asymétriques (sans pénalité).

4) REGLEMENT CONCERNANT LES ENTRAINEURS ET LES GYMNASTES

Les tenues et équipements des gymnastes ainsi que des capitaines d'équipes sont ceux définis par la Commission Fédérale des Activités ou à défaut par le code FIG en vigueur.

Les entraîneurs

Les entraîneurs doivent avoir un comportement exemplaire et irréprochable sous peine de sanction.

Pour les entraîneurs (masculins et féminins) : Tenue du club (survêtement, pantacourt ou legging et veste, tee-shirt ou débardeur) - chaussures de sport obligatoires. Les shorts, sac en bandoulière, lunettes de soleil sur la tête et casquette ne sont pas autorisés.

Les entraîneurs doivent s'abstenir de gêner la visibilité des juges, ainsi que de tout comportement abusif ou indiscipliné.

L'entraîneur a le droit d'être présent aux barres pendant l'exercice pour des raisons de sécurité sans toutefois gêner la visibilité pour les juges.

Les gymnastes

Pour les gymnastes : justaucorps identiques pour les équipes, pas de bijou, ni piercing, ni boucles d'oreilles (pointes autorisées).

Le port du short n'est pas autorisé dans toutes les compétitions FSGT.

Lors des changements de rotation, les gymnastes devront se déplacer correctement et en équipe.

A la fin de la compétition, les équipes devront rejoindre la salle d'échauffement avant de retourner éventuellement dans les tribunes.

Le public

Le public doit respecter les passages des gymnastes notamment lorsque l'enchaînement se déroule en musique. A ce titre, l'utilisation de klaxons, cornes de brumes et flashes ou autres sont interdits. Les responsables de chaque club doivent faire respecter le règlement à leurs spectateurs.

L'utilisation du téléphone portable sur l'aire de compétition est strictement interdite pour les juges, gymnastes, entraîneurs que ce soit pour filmer, téléphoner ou photographier sous peine de sanction pour le club concerné (exclusion de la personne concernée du plateau et amende de 200€).

5) REGLEMENT CONCERNANT LES JUGES

Les niveaux de juge F.S.G.T.

- Les juges FSGT niveau 2 sont autorisés à juger les compétitions départementales et de zones sur la division 5.
- Les juges FSGT niveau 2 Féd sont autorisés à juger toutes les compétitions jusqu'au niveau D4 uniquement.
- Les juges FSGT niveaux 3 et 4 sont autorisés à juger toutes les compétitions jusqu'au niveau fédéral (D1 et D2).
- Les juges FSGT niveau 4 et C.S.I.T sont autorisés à juger les compétitions internationales.

Les juges N2 FSGT pourront suivre les formations et passer l'examen N2 Féd ou N3 FSGT au bout de 2 ans sauf s'ils ont validé 2 compétitions dans l'année précédente sur la division 5. Ils ne sont pas obligés de passer par le N2 Féd.

Les niveaux et équivalences juges F.F.G.

- Les juges FFG niveau 2 seront autorisés à juger la division 5 à condition d'avoir participé à au moins une journée de formation FSGT. Ils devront suivre les formations et passer l'examen de juges N2 Féd ou N3 pour juger nos compétitions fédérales FSGT.

Les juges FFG de niveau III et IV uniquement, peuvent officier aux Championnats Fédéraux, après accord de la responsable des juges et devront participer aux recyclages sur le code FSGT et avoir jugé en FSGT pendant la saison en cours.

Fonctionnement

Les Juges-Experts sont désignés le jour de la compétition, parmi les Juges de Clubs, et sont considérés comme Juges Clubs (Pris en charge par leur Club).

Pour les Championnats fédéraux Individuels, tous les Juges doivent officier la journée complète.

Les Clubs en 1ère année d'affiliation F.S.G.T ne seront pas pénalisés s'ils ne présentent pas de juges.

En cas d'absence de juge, une amende forfaitaire de 400 € sera appliquée

Tenue vestimentaire

La tenue officielle Blazer ou veste bleu marine ou noir, jupe ou pantalon de ville bleu marine ou noir, et chemisier blanc sont obligatoires.

Il est rappelé également que les chaussures de ville sont interdites sur l'aire de compétition.

6) DROITS A L'IMAGE

Nous vous informons que le championnat fédéral FSGT est susceptible d'être filmé et/ou photographié à des fins fédérales (supports de communication papier, vidéo pédagogique, internet). Si vous ne souhaitez pas que votre image soit utilisée, merci de nous en informer.

LES CHAMPIONNATS FEDERAUX

Il est important, pour la convivialité, que les clubs qualifiés participent et soient présents durant toute la durée des championnats (individuels et par équipes) malgré les impératifs de retour.

1) LES CHAMPIONNATS EQUIPES

- ⇒ Engagement des équipes dès le championnat départemental dans 1 division et 1 catégorie :
- ⇒ Qualification des équipes pour les championnats de Zone :
- ⇒ Qualification des équipes pour le championnat fédéral équipe : Les sélections sont faites par la commission de sélection de la CFA. Un classement vertical par catégorie est établi en fonction des résultats de zone de l'année en cours. Le classement vertical n'est pas diffusé aux clubs.

Le championnat par équipes se déroule sur 2 journées. Il est suivi d'un classement des équipes par division, qui servira d'orientation dans les divisions correspondantes pour l'année suivante.

11 palmarès par équipes sont établis aux championnats fédéraux :

DIVISIONS	CATEGORIES	
DIVISION 1	TC	Toutes catégories
DIVISION 2	B/M/C	Benjamines/Minimes/Cadettes
	TC	Toutes catégories
DIVISION 3	B/M	Benjamines/Minimes
	B/M/C	Benjamines/Minimes/Cadettes
	TC	Toutes catégories
DIVISION 4	B	Benjamines
	B/M	Benjamines/Minimes
	B/M/C	Benjamines/Minimes/Cadettes
	TC	Toutes catégories

- Les équipes engagées dans une division et une catégorie dès le département ne seront pas autorisées à modifier leurs engagements pour les championnats de zone et fédéraux.
- Les descentes de Division sont interdites sauf cas particuliers : Exemple : si une équipe a son effectif réduit d'au moins 50%.

Dans tous les cas, la responsable technique GAF devra en être informée avant la compétition sélective et sera seule habilitée à prendre les décisions nécessaires.

2) LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS

- ⇒ Lors des championnats départementaux, le classement des individuelles est tiré du classement des équipes en rajoutant les gymnastes engagées seulement en individuelles, dans 5 catégories d'âges pour les 3 divisions.
- ⇒ Qualification des individuelles pour les championnats de Zone :
- ⇒ Qualification des individuelles pour le championnat fédéral individuel : Les sélections sont faites par la commission de sélection de la CFA. Un classement vertical par division et catégorie est établi en fonction des résultats de zone de l'année en cours. Le classement vertical n'est pas diffusé aux clubs.
- ⇒ Un classement individuel optionnel par agrès (2 agrès maximum au choix) est établi uniquement pour les Fédérales (D1-D2) qualifiées en individuel au concours général, à condition que les agrès aient été indiqués à la date limite d'engagement des individuelles concernées.
- ⇒ Qualification des individuelles pour les rencontres internationales, Championnat CSIT et le stage fédéral. Les sélections sont faites par la commission de sélection de la CFA en fonction des résultats fédéraux individuels de l'année en cours et des critères d'assiduité à la FSGT

20 palmarès individuels sont établis aux championnats fédéraux :

DIVISIONS	CATEGORIES
FEDERALES D1	BENJAMINES
FEDERALES D2	MINIMES
DIVISION 3	CADETTES
DIVISION 4	JUNIORES
	SENIORES

8 palmarès individuels optionnels sont établis pour les Fédérales D1 **UNIQUEMENT** sur le programme D1 avec les bonus :

AGRES	CATEGORIES	
SAUT	B/M	Benjamines/Minimes
	C/J/S	Cadettes/Juniores/Séniors
BARRES	B/M	Benjamines/Minimes
	C/J/S	Cadettes/Juniores/Séniors
POUTRE	B/M	Benjamines/Minimes
	C/J/S	Cadettes/Juniores/Séniors
SOL	B/M	Benjamines/Minimes
	C/J/S	Cadettes/Juniores/Séniors

Les clubs auront la possibilité de faire concourir deux gymnastes maximum par équipe dans le niveau supérieur pour les différents championnats individuels (dès le département) à condition que la responsable technique reçoive les totaux points dans la bonne catégorie lors des sélectifs. **Exemple** : 2 gymnastes d'une catégorie supérieure peuvent matcher dans une équipe de la catégorie inférieure (2 indiv D2 peuvent matcher dans une équipe D3 ou 2 indiv D1 dans une équipe D2).

- Il ne sera pas autorisé de passer de D4 à Fédérales.
- Dans le cas où des équipes D3 monteraient en D2 après la sélection de Zone, les gymnastes sélectionnées en individuelles auront le choix de s'engager en D3 ou en D2.

3) LES RECOMPENSES

CHAMPIONNAT FEDERAL EQUIPES

Médailles pour le championnat fédéral par équipes						
	Ex aequo	D 1	D 2	D 3	D 4	TOTAL
Or	6	6	12	18	24	66
Argent	6	6	12	18	24	66
Bronze	6	6	12	18	24	66
TOTAL						198

Coupes pour le championnat fédéral par équipes						
	Ex aequo	D 1	D 2	D 3	D 4	TOTAL
Or	3	1	2	3	4	13
Argent	3	1	2	3	4	13
Bronze	3	1	2	3	4	13
TOTAL						39

Tee-shirt de championne fédérale par équipes					
Ex aequo	D 1	D 2	D 3	D 4	TOTAL
12	6	12	18	24	72

CHAMPIONNAT FEDERAL INDIVIDUELS

Médailles pour le concours général individuel D1 / D2, D3 et D4							
	Ex aequo	Benj	Min	Cad	Jun	Sén	TOTAL
Or	4	4	4	4	4	4	24
Argent	4	4	4	4	4	4	24
Bronze	4	4	4	4	4	4	24
TOTAL							72

Tee-Shirt de championne D1 / D2, D3 et D4						
Ex aequo	Benj	Min	Cad	Jun	Sén	TOTAL
6	4	4	4	4	4	26

Médailles pour le championnat individuel par agrès pour les Fédérales D1						
	Ex aequo	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TOTAL
Or	2	2	2	2	2	10
Argent	2	2	2	2	2	10
Bronze	2	2	2	2	2	10
TOTAL						30

4) CALCUL DES NOTES

La note finale est obtenue par la soustraction à la note de départ finale de la moyenne des déductions du jury E.

La note de départ finale est obtenue en ajoutant les bonifications et en enlevant les pénalités à la note de départ.

La moyenne des déductions du jury E dépend de la composition du jury.

Deux juges par agrès :

Les deux juges font jury D et E, les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions des deux juges.

Trois juges par agrès :

Les trois juges font jury D et E, les déductions du jury E sont obtenues par la "déduction de base" : Juge Arbitre + (J1 + J2)/2

Quatre juges par agrès :

1 Juge Arbitre (D et E), 1 Juge D et E, 2 Juges E. Les déductions du jury E sont obtenues par la moyenne des déductions intermédiaires du jury E (on retire la note la plus haute et la plus basse et on fait la moyenne des deux déductions restantes).

5) QUALIFICATIONS, ENGAGEMENTS ET FORFAITS

Qualifications

La responsable technique GAF réceptionne les palmarès de zone (envoyés par les responsables de zone), prépare les sélections (selon les règles établies en CFA), détermine les organigrammes et la Commission technique GAF vérifie et valide les sélections et les organigrammes. Le classement vertical des équipes et des individuelles par catégorie ne sont pas diffusés.

Les clubs sont informés des qualifications lors de la diffusion des organigrammes (courriel, site Internet) et ils pourront également consulter les dossiers des clubs organisateurs.

Toute gymnaste devra être licenciée avant le championnat sélectif de ZONE (2 changements maximum par équipe autorisés), sinon elle ne sera pas admise à concourir aux championnats.

Engagements

Toutes les gymnastes inscrites sur les différents organigrammes (individuelles et équipes) sont considérées comme préinscrites.

Il appartient à leur club de les engager définitivement ou de déclarer leur forfait avant la date limite (document « engagements » disponibles sur le site) et de communiquer le nom des juges à la responsable fédérale des juges.

Tous les engagements reçus après la date limite ne seront plus pris en compte et les équipes ou gymnastes non engagées ne figureront pas sur l'organigramme définitif. **Il est impératif d'envoyer les musiques en même temps que les engagements, les musiques non réceptionnées avant la date limite ne seront pas prises en compte et les gymnastes passeront sans musique.**

Les certificats médicaux ne seront plus acceptés pour la reprise des notes sur les sélectifs et les différents championnats.

LES DATES LIMITE DES ENGAGEMENTS ET FORFAITS SONT INDIQUEES SUR LES FEUILLES D'ENGAGEMENT

Les engagements et forfaits sont à envoyer impérativement avant la date limite à :

Stéphanie BOMBEAU

fsgt.gaf@gmail.com

Règlement des engagements :

Les justificatifs de paiement sont à joindre aux engagements avant la date limite, à l'attention de la responsable technique, copie à la trésorière de la C.F.A. A défaut, le jour de l'épreuve concernée, les équipes/gymnastes seront disqualifiées et non classées.

Les règlements sont à adresser par virement (RIB inclus au document administratif des 3 disciplines) en précisant dans le libellé l'épreuve concernée et le nom du club bien identifiable (ex : Equipes GAF – Nom du club). Les règlements doivent être différenciés selon les épreuves (équipes / individuels).

Cotisation CFA	35 € par club à régler avant le 31/12
Equipe GAF	50 €
Individuelle GAF	25 €

Forfaits

Les forfaits sont à déclarer en deux exemplaires par écrit ou par courriel, à la responsable technique et à la FSGT.

Le respect des dates limites permet, en cas de forfait, de prévenir le plus tôt possible les éventuels réservistes et de remanier les organigrammes.

Si le forfait n'est pas déclaré à temps, les juges seront tenus de se présenter normalement le jour de la compétition (sous peine d'amende).

Les forfaits pour raison médicale seront acceptés (sans amende) jusqu'au jour de la compétition sur présentation d'un justificatif établi par un docteur en médecine. Ces forfaits seront tout de même à déclarer le plus tôt possible.

Tout certificat médical présenté après le jour du championnat ne sera pas pris en compte et l'amende sera appliquée.

Une amende de 80 € par gymnaste individuelle et de 160 € par équipe sanctionnera l'absence de déclaration de forfaits de la part des clubs.

Les clubs qui ne sont pas à jour de leurs pénalités, affiliations, engagements et dettes à la F.S.G.T. ne pourront pas participer aux compétitions.

6) SAISON 2026-2027

La date limite des championnats sélectifs est fixée au **04 avril 2027** Les résultats devront être communiqués à la responsable fédérale pour cette date.

POUR LA SAISON 2026/2027 A LA SUITE DU PALMARES DES CHAMPIONNATS 2026 :

Toutes les gymnastes des équipes suivantes doivent être engagées dans les catégories indiquées :

D4 B : NÎMES / NARBONNE / VERGEZE montent en D3 (sauf si l'équipe est composée que de benjamines),

D4 B/M : VELAUX / NICE / NÎMES montent en D3,

D4 B/M/C : A.G.L. / PORT-DE-BOUC montent en D3 B/M/C ou D3 TC,

D4 TC : TOULON / S.C.O. / LAVANDOU montent en D3 TC,

D3 B/M : A.E.B. / TOULON en D2 ou D1 B/M/C,

D3 B/M/C : VERGEZE / AUZEVILLE montent en D2,

D3 TC : CARCASSONNE / STAINS / AJACCIO montent en D2,

D2 TC : A.E.B. / TARBES montent en D1,

D2TC : VELAUX peut redescendre en D3 TC.

Toutes les équipes, suite à la décision fédérale de la montée en division supérieure pour la saison 2026-2027 et non qualifiées aux championnats fédéraux 2027, auront la possibilité de redescendre de division pour la saison 2027-2028 avec l'aval de l'équipe technique de la CFA.

RAPPEL DES CATEGORIES D'AGES POUR LES SAISONS A VENIR

ANNÉES	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniores	Séniiores
2026-2027	2018	17/16	15/14	13/12	11/10/09	08 et avant
2027-2028	2019	18/17	16/15	14/13	12/11/10	09 et avant
2028-2029	2020	19/18	17/16	15/14	13/12/11	10 et avant

Seules les Poussines 2018 sont autorisées à concourir, uniquement en Division 4 maximum 2 par équipes pour compléter une équipe.

PROGRAMMES FÉDÉRAUX

1) PROGRAMME FÉDÉRAL : DIVISION 1 ET 2

NOTE E (Exécution + Artistique) Valeur maximum 10.00 Pts (sauf aux barres)

Nombre d'éléments réalisés	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamines /Minimes			10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00
Cadettes /Juniors /Séniors	10	8.80	7.60	6.40	5.20	4.00	2.80	1.60

NOTE D

La note D aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- Les valeurs de difficulté
- Les E.C. : exigences de composition
- Les valeurs de liaison

LES VALEURS DE DIFFICULTE

FEDERALES D1/D2

a FSGT = 0.00 Pts
A = 0.10 Pts
B = 0.20 Pts
C = 0.30 Pts
D = 0.40 Pts
E = 0.50 Pts
F = 0.60 Pts
G = 0.70 Pts

Individuelles Cadettes-Juniors-Séniors

Barres : 7 ou éléments sont comptabilisés

Les 6 à 7 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie

(Possibilité de répéter un élément 1 fois)

Poutre et Sol : 8 éléments pris en compte dont

Les 3 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 4 autres éléments

Individuelles Benjamines-Minimes

Barres : 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie

(Possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)

Poutre et Sol : 2 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 3 autres éléments

ATTENTION : Les Benjamines et les Minimes auront la possibilité de réaliser 1 ou 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté en équipes et en individuelles dès le département.

Le programme D1 comprend les mêmes exigences que le programme D2, des bonifications sont appliquées.

SAUT DE CHEVAL : CODE F.I.G

Possibilité de présenter 2 sauts de 1er envol différent avec salto dans les 2èmes envols réalisés : 0.50 point supplémentaire.

BARRES :

3 Bonus => 1.50 Pts	2 changements de barres ou envols à la même barre (entrée poisson autorisée)	0.50
	1 élément en C	0.50
	Sortie C ou double arrière	0.50

POUTRE :

3 Bonus => 1.50 Pts	1 Salto isolé	0.50
	1 Série acro de 2 éléments différents avec envol sur la poutre dont 1 salto	0.50
	Sortie B minimum liée avec un élément acrobatique avec envol ou Sortie C	0.50

SOL :

3 Bonus => 1.50 Pts	Salto avec double rotation transversale	0.50
	2 salti identiques ou différents en liaison directe ou indirecte	0.50
	Salto avec double rotation longitudinale	0.50

En cas de chute la bonification ne sera pas accordée mais la valeur de l'élément sera pris en compte à condition qu'il soit reconnu.

SAUT DE CHEVAL : CODE F.I.G

Tous les sauts du code de pointage.

BARRES :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Bascule équi	0.50
	1 Tour proche de la barre minimum B	0.50
	1 Élément en grand tour avant ou arrière	0.50
	1 Changement de barres avec envol ou envol à la même barre (hors entrée et sortie)	0.50
	Sortie B minimum	0.50
Tous les éléments doivent être répertoriés		

POUTRE :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Série de 2 sauts dont 1 avec un écart à 180°	0.50
	1 Pirouette 360°	0.50
	1 Série acro dont 1 avec envol (éléments identiques ou différents)	0.50
	Éléments acrobatiques avec ou sans envol dans 2 directions différentes Avant/Lat et Arrière (sauf ATR)	0.50
	Sortie B minimum	0.50
Temps : Maximum 1'30		

SOL :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	Passage gymnique d'au moins 2 éléments différents appel 1 pied dont 1 saut avec un écart à 180°	0.50
	1 Élément gymnique de valeur C minimum	0.50
	Salti de sens différents Avant/Lat et Arrière	0.50
	3 lignes acrobatiques avec salto dont 1 avec 3 éléments minimum avec envol et salto	0.50
	1 Salto avec rotation longitudinale de 360°	0.50
Temps : 50'' à 1'30		

Les séries acrobatiques devront avoir obligatoirement 2 éléments acrobatiques dont un salto (une course avec impulsion salto seul ne sera pas autorisée).

Les éléments dévalués pourront être pris en compte pour les V.L et les bonus.

Les éléments doivent être exécutés sans chute.

BARRES		POUTRE		SOL	
Liaisons	Valeur	Liaisons	Valeur	Liaisons	Valeur
B + B (avec envol)	0.10*	Acro avec envol		Acros directs (code FIG)	
B + C	0.20*	B + C	0.10	B + A	0.10
C + C ou +	0.30*	C + C	0.20	C + A	0.20
<i>*Sauf entrée et sortie</i>		B + D	0.30	B + B	0.20
				B/C + C	0.30
		Bonus série		Acros indirects (code FIG)	
		B + B + C	0.30	A + B	0.10
		<i>3 éléments acros ou gym ou mixte aussi en entrée et sortie (ordre indifférent)</i>		B + C	0.20
				A + C	0.20
				B/C + C	0.30
		Mixte		Mixte	
		B + C	0.20	C (salto) + A (gym)	0.20
		D (salto) + A (gym)	0.20	D (salto) + A (gym)	0.30
		B + D	0.30		
		Gymnique		Liaisons de tours sur 1 jambe	
		C + C ou +	0.20	B + B sans pas	0.10
		<i>Les éléments gymniques ne peuvent pas être répétés</i>		A + C	0.20
		A + C (2 pivots)	0.20		

2) PROGRAMME DIVISION 3

NOTE E (Exécution + Artistique) Valeur maximum 10.00 Pts (sauf aux barres)

Nombre d'éléments réalisés	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamines /Minimes			10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00
Cadettes /Juniors /Seniors	10	8.80	7.60	6.40	5.20	4.00	2.80	1.60

NOTE D

La note D aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- Les valeurs de difficulté
- Les E.C. : exigences de composition

LES VALEURS DE DIFFICULTE

DIVISION 3

a FSGT = 0.00 Pts
A = 0.10 Pts
B = 0.20 Pts
C = gymnique uniquement = 0.30 Pts

En individuelle Cadettes, Juniors et Seniors

Barres : 7 ou 8 éléments sont comptabilisés

Les 6 ou 7 de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter un élément 1 fois)

Poutre et Sol : 8 éléments pris en compte dont

Les 3 meilleurs éléments acrobatiques + 4 autres éléments + la sortie

En individuelle Benjamines et Minimes

Barres : les 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)

Poutre et Sol : les 2 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 3 autres éléments

ATTENTION : Les Benjamines et les Minimes auront la possibilité de réaliser 1 ou 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté en équipes et en individuelles dès le département.

SAUT DE CHEVAL : CODE F.I.G.

Tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. sont autorisés mais la valeur de départ maximale sera de 3.00 pts.

BARRES :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Élément circulaire groupé ou carpé (pieds-mains rattrape autorisé)	0.50
	1 Tour proche de la barre minimum B	0.50
	1 Élément passant par l'ATR (A ou B)	0.50
	1 Élément B.S. différent de la bascule (départ B.S.) codifié	0.50
	Sortie Salto minimum	0.50

POUTRE :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	2 Sauts dont 1 avec un écart à 180° (pas forcément en série)	0.50
	1 Pirouette 360°	0.50
	1 Élément acro avec envol	0.50
	Éléments acrobatiques avec ou sans envol dans 2 directions différentes Avant/Lat et Arrière (sauf ATR)	0.50
	Sortie A Sortie B	0.20 0.50
Temps : Maximum 1'30		

SOL :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	Passage gymnique de 2 sauts différents appel 1 pied dont 1 saut avec un écart à 180°	0.50
	1 Pivot de valeur B minimum	0.50
	2 Lignes acrobatiques avec saltos dont 1 de 3 éléments acrobatiques	0.50
	1 élément acrobatique avec envol avec rotation de 180° minimum	0.50
	Salto de sens différent	0.50
Temps : 50'' à 1'30		

3) PROGRAMME DIVISION 4

NOTE E (Exécution + Artistique) Valeur maximum 10.00 Pts (sauf aux barres)

Nombre d'éléments réalisés	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamines /Minimes			10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00
Cadettes /Juniors /Seniors	10	8.80	7.60	6.40	5.20	4.00	2.80	1.60

NOTE D

La note D aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- Les valeurs de difficulté
- Les E.C. : exigences de composition

LES VALEURS DE DIFFICULTE

DIVISION 4

a FSGT = 0.00 Pts

A = 0.10 Pts

B gymnique uniquement= 0.20 Pts

En individuelle Cadettes, Juniors et Seniors

Barres : 7 ou 8 éléments sont comptabilisés

Les 6 ou 7 de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter un élément 1 fois)

Poutre et Sol : 8 éléments pris en compte dont

Les 3 meilleurs éléments acrobatiques + 4 autres éléments + la sortie

En individuelle Benjamines et Minimes

Barres : les 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)

Poutre et Sol : les 2 meilleurs éléments acrobatiques + la sortie + 3 autres éléments

ATTENTION : Les Benjamines et les Minimes auront la possibilité de réaliser 1 ou 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté en équipes et en individuelles dès le département.

SAUT DE CHEVAL : CODE F.I.G.

Tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. sont autorisés mais la valeur de départ maximale sera de 2.40 pts.

BARRES :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Bascule B.I.	0.50
	1 Bascule B.S.	0.50
	1 Tour proche de la barre	0.50
	1 Élément B.S. codifié (hors bascule)	0.50
	Sortie filée 1/2 tour Sortie salto	0.20 0.50

POUTRE :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	1 Saut écart à 180°	0.50
	1 Pirouette 360°	0.50
	1 Élément acrobatique en avant ou latéral (ATR exclu) (départ et arrivée sur la poutre)	0.50
	1 Élément acrobatique en arrière (départ et arrivée sur la poutre)	0.50
	Sortie A (F.I.G) Les sorties ne plus seront prises en compte pour les exigences avant ou arrière	0.50
Temps : Maximum 1'10		

SOL :

5 Exigences de composition => 2.50 Pts	Passage gymnique de 2 éléments différents appel 1 pied dont un au grand écart	0.50
	1 Saut gymnique avec rotation 360°	0.50
	1 Série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol	0.50
	2 Salti de sens différent dans des lignes acrobatiques	0.50
	Sortie : salto de la dernière ligne acrobatique Attention : les éléments acrobatiques réalisés après cette ligne ne seront pas reconnus, uniquement les éléments gymniques	0.50
Temps : 1'10		

4) TABLEAU DES DIFFICULTES a FSGT

BARRES

01	Bascule fixe
02	Elan circulaire groupé en avant ou en arrière
03	Prise d'élan pose de pieds serrés ou écartés groupés ou tendus. Cet élément n'est pris en compte que lorsqu'il est isolé pour attraper BS par exemple uniquement en D4 et en D.3
04	Grande culbute uniquement D4 Autorisée en D.3 si départ et arrivée en appui B.S. Non autorisée en D1/D2 (sauf pour les B/M uniquement après le soleil).
05	Filé avant uniquement en D.4 et sans pénalité de 0.50 Autorisé pour les B/M en D1/D2/D3 uniquement après le soleil
06	Sortie filée ou Pieds-Mains Sortie filée uniquement pour les poussines

POUTRE ELEMENTS ACROBATIQUES

01	Roulade avant avec appui des mains départ et arrivée sur les pieds uniquement en D4 et D3
02	Sortie Saut de Mains uniquement pour les poussines
03	Sortie Salto Costal
04	Sortie Salto Facial

POUTRE ELEMENTS GYMNIQUES

05	Saut groupé
06	Saut avec 1/2 tour en l'air
07	Planche

SOL ELEMENTS ACROBATIQUES EN D4 UNIQUEMENT

01	Roue
02	Souplesse avant - Souplesse arrière - Souplesse arrière départ du siège -
03	Cloche (Tic-Tac)

SOL ELEMENTS GYMNIQUES

04	Saut Groupé – aussi avec 1/2 tour
----	-----------------------------------

SAUT :

- **Trampo-Tremp** autorisé pour les B/M sans pénalisation.
- **Un bonus de 1 point sera attribué pour les benjamines et minimes avec 1 tremplin simple pour toutes les divisions.**
- Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès.
- **Déductions spécifiques à l'agrès :** on appliquera les pénalités suivantes : Hauteur insuffisante : 0.10 pt/0.30 pt/0.50 pt
- **Déductions spécifiques par le Jury D Note finale**
 - Plus de 25 mètres de course d'élan = 0.50 pt
 - Réception en dehors du couloir avec 1 pied/main (partie de pied/main) = 0.10 pt
 - Réception en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps = 0.30 pt
- **Sauts non valables = 0.00 pt**
 - Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter un saut.
 - Pas d'appui sur la table de saut.
 - Ne pas utiliser le 'collier de sécurité' pour les sauts par rondade.
 - Aide pendant le saut.
 - La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
 - Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
 - La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées latérales, élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle).
- **En division 4 :**

Seront pris en compte tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. avec un maximum de 2.40pts.

ATTENTION : tous les autres sauts seront autorisés mais avec un maximum de 2.40 pts.
- **En division 3 :**

Seront pris en compte tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. avec un maximum de 3.00 pts.

ATTENTION : tous les autres sauts sont autorisés mais avec un maximum de 3.00 pts.
- **En division 1 et 2 :** Code F.I.G.

BARRES :

- Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès
- 1 élément pourra être répété une fois, mais ne sera pas pris en compte en valeur de difficulté cependant comptera dans le tableau des éléments exécutés et ce dans toutes les divisions sauf pour les Benj/minimes qui pourront en répéter 2.
- Entrée 1/2 tour – bascule : les 2 formes sont valables avec 1/2 tour sous la barre ou 1/2 tour devant la barre inférieure.
- L'entrée 1/2 tour bascule est un seul élément et différent de la bascule dans le mouvement.
- La bascule en entrée et la bascule à la même barre dans le mouvement sont identiques et ne sont comptabilisées qu'une seule fois en élément de valeur (la deuxième bascule comptera dans le tableau des difficultés en élément répété).
- Pose de pieds minimum pour accéder à la barre supérieure sinon – 1 Pt.

- La pose de pieds en D1/D2 ne sera pas prise en compte comme élément de valeur de difficulté et prendra une pénalité de – 0.50 pt
- **En Division 4 :** Tour d'appui arrière libre en B sera assimilé en difficulté A et considéré comme élément différent du tour d'appui arrière classique.
- **La grande culbute** est considérée comme une A FSGT en division 4 et autorisée en Division 3 si départ et arrivée en appui B.S. **Grande culbute et filé autorisés en D1-D2 et D3 pour les benjamines et minimes après le soleil.**
- **En sortie,** une reprise d'élan après tour d'appui arrière (élan à vide) : la pénalité de -0.50 pt sera appliquée dans toutes les catégories.
- **Tour appui arrière** filé avant balancé arrière sortie salto (élan intermédiaire) : la pénalité de -0.50 pt sera appliquée dans toutes les catégories sauf en D4.
- **Les prises d'élan en division D4 et en D.3** doivent être au-dessus de l'horizontale sinon pénalité de – 0.10 pt à l'horizontale et -0.30 pt sous l'horizontale
- **L'ATR jambes serrées et corps tendu :**
 - si entre 0° et 10° reconnu en B sans pénalité
 - si > 10° : pas reconnu et pénalité de – 0.30 pt (plus de reconnaissance en A si entre 10 et 30°)
- **L'ATR écart :**
 - si entre 0 et 10° reconnu en A sans pénalité
 - si > 10° pas de valeur et pénalité de 0.30 pt
- **Pour les éléments circulaires sans rotation : passement filé, soleil, lune...**
 - si dans les 10° : élément reconnu sans pénalité
 - si > 10° : élément avec une valeur inférieure et :
pénalité de – 0.10 pt si entre 10° et 30°
pénalité de – 0.30 pt si > 30°
- **Pour l'envol de B.S. à B.I. comme le schouschounova :**
 - si dans les 10° : élément reconnu sans pénalité
 - si entre 10° et 30° : élément reconnu avec une valeur inférieure avec pénalité de - 0,10 pt
 - si entre 30° et 45° : élément reconnu avec une valeur inférieure avec pénalité de – 0.30 pt
 - si > 45° : élément reconnu avec une valeur inférieure avec pénalité de – 0.50 pt
- **Pour les éléments circulaires avec rotation et prises d'élan avec rotations :**
 - si ATR terminé dans les 10° (de chaque côté) et ensuite rotation : élément reconnu et pas de pénalité
 - si entre 10° et 30° : élément reconnu et pénalité de 0.10 pt
 - si entre 30 et 45° : élément reconnu et pénalité de 0.30 pt
 - si > 45° : élément reconnu et pénalité de 0.50 pt
- **Pas de pénalité pour élan à vide pour le retrait**
- Pour l'élément pieds-mains rattrapé ou contre mouvement, s'il y a un arrêt après la suspension avec essai de contre mouvement sans terminer la bascule, il y aura une pénalité pour chute mais la valeur de l'élément sera accordée.
- **Un retrait avec touche du sol :**
 - si la touche ou l'arrêt s'effectue derrière la barre, l'élément ne sera pas reconnu
 - si le tapis est frôlé en dessous de la barre : - 0.30 Pt de pénalité

- si touche du tapis avec les pieds : - 1.00 Pt de pénalité.
- si retrait avec pieds sur la barre : pas de reconnaissance de la valeur de l'élément.

POUTRE :

- Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès
- Entrée départ station faciale et franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal (Acro) = A :
 - si touche de la poutre avec les pieds ou passage par le côté, l'entrée ne sera pas reconnue et sera considérée comme une entrée libre avec une pénalité de - 0.10 pt
 - si frôler la poutre avec les pieds ou passage jambes croisées, l'élément sera pris en A acro avec une pénalité de - 0,30 pt
- **Entrée renversement avant : appel des mains sur le tremplin, validée si fluidité et élan à 90° par rapport à la poutre.**
- Entrée Saut, élévation ou élan à l'ATR = B, si la position à l'ATR n'est pas maintenue 2 secondes, l'entrée sera dévaluée en A
- Les exigences des éléments acrobatiques avec ou sans envol devront être exécutés sur la poutre
- L'ATR maintenu 2 secondes sera considéré comme élément acro (mais ni avant/lat ou arrière) et ne remplira pas d'exigence de composition
- L'équilibre roulade avant et la roulade avant sont 2 éléments différents et sont considérés comme des éléments acrobatiques
- Les roulades avant, arrière sont des éléments acros (voir code FIG)
- Le tic-tac sera validé comme acro en avant uniquement et non plus avant ou arrière.
- les sorties en salto ne seront plus prises en compte pour les exigences avant ou arrière.

SOL :

- L'exigence de sortie : dernier salto ou série de salto

Tout élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acro ne sera pas autorisé ni pris en compte.

Sont autorisés uniquement les éléments gymniques.

- 4 lignes acrobatiques maximum.

si plus, pas de reconnaissance des éléments

(Ligne acro = plusieurs éléments acrobatiques enchaînés ou salto seul si course impulsion 2 pieds sauf en division fédérale D1/D2 où une ligne acrobatique exigée avec deux éléments acros minimum dont un salto).

- Le tic-tac sera validé comme acro en avant uniquement et non plus avant ou arrière.
- **Les musiques avec paroles sont autorisées dans toutes les catégories dans le respect de l'éthique sans propos injurieux ou dégradants.**

PROGRAMMES INTERZONES DIVISION 5

1) PRESENTATION

La Division 5 n'a pas de finalité nationale.

Chaque zone est libre de le mettre en place pour les compétitions départementales et régionales.

Concernant la finale interzone, le découpage est défini de la façon suivante :

Zone PARIS :	PARIS EST - PARIS OUEST
Zone EST :	EST - NORD
Zone SUD :	SUD - SUD OUEST

CONTACTS FÉDÉRAUX :

RESPONSABLE TECHNIQUE FEDERALE

Stéphanie BOMBEAU

06 20 13 49 95

fsgt.gaf@gmail.com

RESPONSABLE FÉDÉRALE DES JUGES

Christine BOMBEAU

06 76 29 06 18

fsgt.gaf@gmail.com

2) GENERALITES

Le même règlement technique s'applique à la Division 5.

Engagements :

Les engagements équipes (25€ par équipe) sont gérés par les zones. Une feuille d'engagement type est disponible en annexe du programme technique (feuilles d'engagements).

Jugement :

Juges Niveau 2 minimum FSGT (pas de juges FFG).

La formation et l'examen des juges 2 se feront uniformément dans toutes les zones sous l'autorité des responsables des juges ZONES et de la responsable fédérale.

Sélections :

Pour donner suite aux résultats des championnats sélectifs, les clubs sont sélectionnés à la finale Interzones équipes et/ou individuelles. Le classement individuel par catégorie ne concernera donc que les gymnastes présélectionnées en individuelles. Les équipes et les individuelles seront sélectionnées selon les quotas définis par chaque responsable technique des zones concernées.

POUR LA SAISON 2026/2027 A LA SUITE DES PALMARES DES CHAMPIONNATS INTERZONES 2026 :

Toutes les gymnastes des équipes suivantes doivent être engagées dans les catégories indiquées :

D5 B : CASTEL / VERGEZE / NARBONNE / VILLEJUIF montent en D4,

D5 B/M : NICE / LA GARDE / QUILLAN / VILLEJUIF montent en D4,

D5 B/M/C : TOULON / S.C.O. / PORT-DE-BOUC / CHAMBOURCY montent en D4 B/M/C ou D4 TC,

D5 TC : ST AMBROIX / NARBONNE / VERGEZE / VAUJOURS montent en D4 TC.

3) PROGRAMME TECHNIQUE DIVISION 5

✓ CATEGORIES D'AGES

Catégories Equipes	Toutes Catégories					
	Poussines/Benjamines/Minimes/Cadettes					
	Poussines/Benjamines/Minimes					
	Poussines/Benjamines					
	Poussines					
Catégories Individuelles	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniores	Séniiores
Années	2020/19/18	17/16	15/14	13/12	11/10/09	08 et avant

✓ CONTENUS TECHNIQUES FEMININS

NOTE A (6 éléments : 5 meilleurs + la sortie)

La note A, aux barres, à la poutre et au sol comprend :

- Les valeurs de difficulté
- Les exigences spécifiques

NOTE B

La note de départ de la note B dépend du nombre d'éléments réalisés (cf. tableau)

Nombre d'éléments	6	5	4	3	2	1
Note B	10	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00

La note finale comprend les déductions pour :

- Les fautes générales d'exécution
- Les fautes spécifiques à l'agrès
- Les fautes de composition
- Les fautes artistiques (poutre et sol)

NOTE DE DEPART

Note de départ : Note A + Note B

Note Finale : Note de départ – les fautes

LES VALEURS DE DIFFICULTE

DIVISION 5

a FSGT = 0.00 Pts

A = 0.10 Pts

B ou + gymnique = 0.10 Pts

B acrobatique interdite

Aux barres, 2 éléments pourront être répétés (*comptent pour le tableau*), mais ne seront pris en compte qu'une seule fois en difficulté.

SAUT :

Hauteur 1.15m pour les Poussines autorisée sans pénalité	
Trempo Tremp ou double tremplin	
Sauf pour les Cadettes/Juniores/Séniors : tremplin simple ou pénalité de -1.00 pt sur la note de départ	
Lune ou renversement avant avec ½ tour dans le 1 ^{er} envol et répulsion dans le 2 ^{ème} envol – Hauteur 1.25 m	11.60 Pts
Lune ou renversement avant avec ½ tour dans le 1 ^{er} envol et répulsion dans le 2 ^{ème} envol – Hauteur 1.15 m	8.60 Pts

BARRES :

4 Exigences de composition => 2.00 Pts	1 Bascule B.I.	0.50
	1 Pose de pieds	0.50
	1 Bascule B.S. ou culbute	0.50
	Sortie B.S a F.S.G.T	0.20
	Sortie A F.I.G.	0.50

POUTRE :

4 Exigences de composition => 2.00 Pts	1 Saut	0.50
	1 Pirouette 180° minimum	0.50
	2 acros de sens différents dont une en A FIG (hors entrée et sortie)	0.50
	Sortie a F.S.G.T	0.20
	Sortie A F.I.G	0.50
Les sorties ne plus seront prises en compte pour les exigences avant ou arrière		
Temps : Maximum 1'10 – Hauteur 1.25 m		

SOL :

4 Exigences de composition => 2.00 Pts	Passage gymnique de 2 sauts différents	0.50
	1 pivot 360° minimum	0.50
	1 salto AV ou AR	0.50
	1 série acrobatique de 2 éléments différents avec envol pour les 2 éléments	0.50
Temps : 1' à 1'10 maximum		

4) TABLEAU DES DIFFICULTES a FSGT DIVISION 5

Pas de valeur mais comptent dans le tableau des éléments

BARRES

01	Entrée renversement
02	Entrée bascule engagée 1 jambe
03	Bascule fixe
04	Pose de pieds
05	Tour pieds/mains (tourniquet ou petit bonhomme)
06	Sortie Filée
07	Sortie pieds/mains filée
En barre supérieure :	
08	Montée à l'appui
09	Culbute
10	Rétablissement
11	Filé avant
12	Balancé avant et arrière

POUTRE ELEMENTS ACROBATIQUES

01	Roulade avant avec appui des mains départ et arrivée sur les pieds
02	Chandelle Pont tenu 2" jambes tendues
03	A.T.R jambes serrées non tenu 2"
04	Roulade arrière arrivée au siège départ sur les pieds
05	Sortie Saut de mains
06	Sortie renversement avant (salto facial)
07	Sortie salto costal

POUTRE ELEMENTS GYMNIQUES

07	Entrée pose de pieds avec appui des mains
08	Entrée équerre tenue 2" en bout de poutre
09	Planche
10	Saut-droit
11	Saut extension 1/2 tour
12	Demi-pivot (sur une jambe)
13	Demi-pivot + détourné sur demi-pointes
14	Saut groupé
15	Saut droit avec double changement de pieds

SOL ELEMENTS ACROBATIQUES

01	A.T.R roulade
02	Roue
03	Tic-Tac (cloche)

04	Souplesse avant
05	Souplesse arrière
06	Roulade avant
07	Roulade arrière (aussi à l'A.T.R)

SOL ELEMENTS GYMNIQUES

08	Saut groupé
09	Saut groupé 1/2 tour
10	Saut droit 1/2 tour
11	Demi-pivot

Pour les autres éléments : voir le code F.I.G

5) AMENAGEMENT DES PROGRAMMES INTERZONES F.S.G.T G.A.F.

- Aux barres asymétriques, la sortie salto de l'élan après le tour appui arrière (considéré comme un élan à vide) ne sera pas pénalisée dans cette division,
- La prise d'élan devra être au minimum à l'horizontale,
- Pas de changement d'écart des barres en cas de chute,
- **Tous les éléments non tenus 2"** ne sera pas prise en compte,
- Entrée équerre en bout de poutre ou en latéral : ne sera comptabilisée uniquement en maintien sur les bras (pas de pose des fesses),
- Au sol : pour les séries acrobatiques, ne sont plus autorisés :
 - Rondade – 1/2 tour – rondade
 - Rondade – rondade
- Au sol, la sortie doit être le dernier élément acrobatique
- **Les musiques avec paroles sont autorisées dans toutes les catégories dans le respect de l'éthique sans propos injurieux ou dégradants.**



AUTORISATION PARENTALE ou du REPRESENTANT LEGAL du SPORTIF

POUR UN CONTRÔLE ANTI-DOPAGE NÉCESSITANT UNE TECHNIQUE INVASIVE (un prélèvement de sang notamment)

14 rue Scandicci
93508 Pantin Cedex
Tél. : 01 49 42 23 19
Fax : 01 49 42 23 60

sante@fsgt.org

f FSGTsportpopulaire
t FSGTofficiel

Chaque athlète mineur (H ou F) devra avoir sur lui lors de tout déplacement en stage, en compétition ou rassemblement, une copie de cette autorisation ainsi que sa Carte d'Identité Nationale et sa Licence FSCT.

Article R232-52 – DU CODE DU SPORT

« Si le sportif contrôlé est un mineur ou un majeur protégé, tout prélèvement nécessitant une technique invasive, notamment un prélèvement de sang, ne peut être effectué qu'au vu d'une autorisation écrite de la ou des personnes investies de l'autorité parentale ou du représentant légal de l'intéressé remise lors de la prise ou du renouvellement de la licence. L'absence d'autorisation est constitutive d'un refus de se soumettre aux mesures de contrôle. »

Pour la saison 20__ / 20__

Je soussigné, le représentant légal ; M / Mme :

NOM – Prénom :

Adresse complète :

.....

Code postal : Ville :

Tel domicile :/...../...../..... Tel portable :/...../...../.....

Autorise l'enfant ou le majeur protégé :

NOM – Prénom

Date de naissance :/...../.....

Discipline :

A subir des contrôles anti-dopage nécessitant une technique invasive dans le cadre de son activité sportive de licencié de la F.S.G.T. (Fédération Sportive et Gymnique du Travail)

Fait à, le/...../.....

Signature du/des parent(s)
ou du représentant légal,
précédée de la mention
« Lu et approuvé »

Signature de l'intéressé,
précédée de la mention
« Lu et approuvé »



Réf. ALG - 16/10/2019 - 1/1